

# H 運動・スポーツ 非実施者の動向

上田女子短期大学 幼児教育学科  
専任講師 堤 裕美

## はじめに

「スポーツライフに関する調査」における運動・スポーツ実施頻度の非実施の定義は、過去1年間に運動・スポーツを行った回数が0回の者である。運動・スポーツの内容には、「散歩（ぶらぶら歩き）」「体操（軽い体操、ラジオ体操など）」「その他」（自由記述が3種目分）などが含まれるため、非実施に該当する状況はかなりの不活

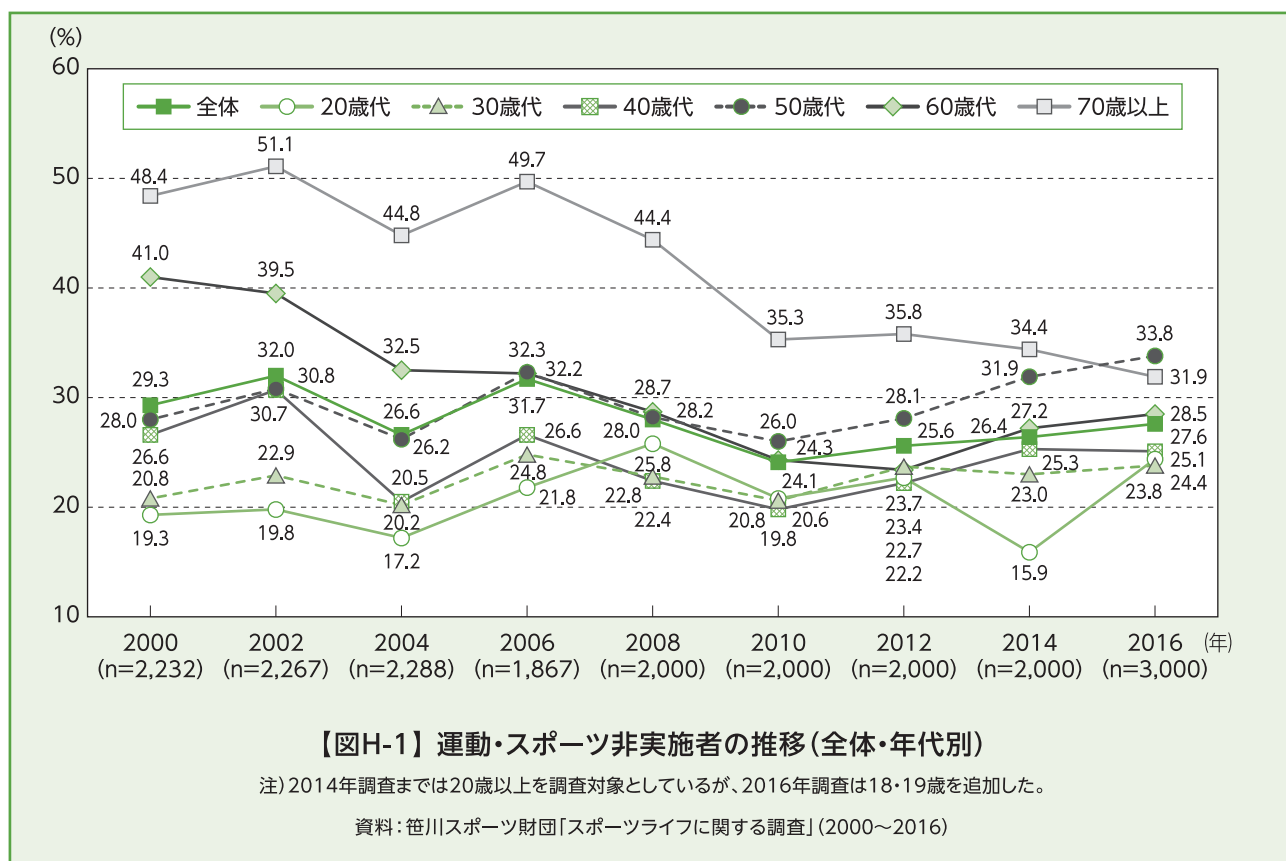
動状態といえる。そこで本稿では、この非実施者に着目し、2000年調査からの推移や、地域特性、健康観や体力認識の実態、今後のクラブ等への加入希望、阻害要因について分析し、運動・スポーツ非実施者に対する活動促進の糸口を見出すことを目的とした。

## H-1 非実施者の推移

運動・スポーツ非実施者の割合は、2000年の29.3%から2016年の27.6%まで、16年間で多少の増減はあるものの、25~30%程度でほぼ横ばいに推移している（図H-1）。しかし、2012年以降は緩やかな増加傾向もみられる。年代別にみると、60歳代、70歳以上の割合が他の年代と比較して16年間で10ポイント以上減少しているのに対し、20歳代、30歳代の割合はそれぞれ5.1ポイント、3.0ポイント増加している。

性別にみると、16年間のいずれの年においても非実施者の割合は男性よりも女性が多く、女性の社会進出に伴う共働き世帯の増加などの要因も考えられる。運動・

スポーツとして認識していないものの、労働として身体を動かしている場合も考えられるが、2016年調査における、「運動・スポーツ以外の活動（仕事、家事、育児、介護、通勤通学、余暇、趣味など）でどれくらいからだを動かしていますか」（p.128、問22）とのクロス集計の結果をみても、「かなり動かしている」「やや動かしている」「あまり動かしていない」「ほとんど動かしていない」の4つの選択肢に対して「ほとんど動かしていない」と回答した非実施者の割合が有意に高く（ $\chi^2$ 検定、 $p<0.01$ ）、運動・スポーツの非実施者は運動・スポーツ以外の活動もあまり行っていないといえる。



## H-2 非実施者と地域特性

文部科学省「地域スポーツに関する基礎データ集」(2015)によると、成人の週1回以上のスポーツ実施率を都道府県で比較した結果、実施率が最も低い香川県が26.3%、最も高い鹿児島県では66.8%と、地域によってかなりの差がみられた(把握していない県を除く)。そこで、本調査における非実施者の割合について、調査対象の都市規模の区分がほぼ統一された2006年調査から

の推移をみた(表H-1)。ただし、「大都市」(政令指定都市)については、2012年以降は20都市に統一されているが、2010年以前については都市数が異なるため、厳密な比較にはならない点に注意が必要である。結果をみると、2006年、2014年における「町村」において、非実施者が有意に多く、居住する都市規模の大きさによる違いがみられた。

【表H-1】 運動・スポーツ非実施者割合の年次推移(都市規模別)

調査年	東京都区部	大都市*	10万人以上	10万人未満	町村	有意確率
2006 (n=1,867)	24.3	30.9	28.8	32.0	40.6	p=0.001
2008 (n=2,000)	19.3	26.2	28.3	29.7	31.9	N.S.
2010 (n=2,000)	21.2	27.9	23.8	22.4	23.7	N.S.
2012 (n=2,000)	30.1	21.9	23.8	29.1	30.0	p=0.03
2014 (n=2,000)	25.0	22.7	24.8	29.4	36.3	p=0.004
2016 (n=3,000)	28.1	25.7	26.9	29.1	30.7	N.S.

\*2006年：15都市、2008年：15都市、2010年：17都市、2012年以降：20都市

注) 2014年調査までは20歳以上を調査対象としているが、2016年調査は18・19歳を追加した。

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

■：調整済み残差が1.96以上。■：調整済み残差が-1.96以下。N.S.：Not Significant

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」(2006～2016)

### H-3 非実施者の健康観と体力の認識

運動・スポーツ実施者および非実施者の健康観における2000年と2006年の結果を表H-2、表H-3に示した。どちらの調査結果においても、「きわめて／非常に健康」は、運動・スポーツ実施者の回答割合が高く、「あまり健康でない」や「病気療養中」もしくは「健康ではない」の回答になるほど、運動・スポーツ非実施者の回答割合が有意に高い。

健康観と同様に、体力の認識について2000年、2006年、2010年、2016年の結果を表H-4～表H-7に示した。いずれの年度においても「自信あり」や「大変優れている」「どちらかというと優れている」の回答割合は、運動・スポーツ実施者が高く、「自信なし」や「どちらかというと劣っている」「大変劣っている」の回答割合は、運動・スポー

ツ非実施者が有意に高かった。

この結果から、自身の体力への自信は、実際の体力テストや運動能力の優劣という裏づけがなくとも、その時点での運動・スポーツの実施状況が心理的に影響していることがわかる。しかし、一方で「自信なし」や「どちらかというと劣っている」「大変劣っている」と回答した運動・スポーツ実施者の割合も決して低いわけではなく、体力に対する劣等感は運動・スポーツの実施状況と無関係に有する認識といえるかもしれない。とはいえ、運動・スポーツの実施によって自身の体力認識が肯定的になるのであれば、運動・スポーツの実施は心理面への相乗効果を期待できるだろう。

【表H-2】 運動・スポーツ非実施者の健康観 (2000年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	きわめて健康 (n=438)	まあ健康 (n=1,417)	あまり健康でない (n=263)	病気療養中 (n=114)	有意確率
非実施者	104 (23.7)	371 (26.2)	115 (43.7)	65 (57.0)	p=0.000
実施者	334 (76.3)	1,046 (73.8)	148 (56.3)	49 (43.0)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2000

【表H-3】 運動・スポーツ非実施者の健康観 (2006年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	非常に健康 (n=151)	健康なほう (n=1,214)	あまり健康ではない (n=387)	健康ではない (n=112)	有意確率
非実施者	35 (23.2)	330 (27.2)	146 (37.7)	78 (69.6)	p=0.000
実施者	116 (76.8)	884 (72.8)	241 (62.3)	34 (30.4)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2006

【表H-4】 運動・スポーツ非実施者の体力認識 (2000年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	自信あり (n=212)	ふつう (n=1,433)	自信なし (n=584)	有意確率
非実施者	43 (20.3)	353 (24.6)	259 (44.3)	p=0.000
実施者	169 (79.7)	1,080 (75.4)	325 (55.7)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2000

【表H-5】 運動・スポーツ非実施者の体力認識 (2006年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	自信あり (n=190)	ふつう (n=1,149)	自信なし (n=522)	有意確率
非実施者	40 (21.1)	297 (25.8)	250 (47.9)	p=0.000
実施者	150 (78.9)	852 (74.2)	272 (52.1)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2006

【表H-6】 運動・スポーツ非実施者の体力認識 (2010年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	大変優れている (n=51)	どちらかという 優れている (n=145)	ふつう (n=1,093)	どちらかという 劣っている (n=584)	大変劣っている (n=127)	有意確率
非実施者	8 (15.7)	16 (11.0)	235 (21.5)	168 (28.8)	54 (42.5)	p=0.000
実施者	43 (84.3)	129 (89.0)	858 (27.4)	416 (71.2)	73 (57.5)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2010

【表H-7】 運動・スポーツ非実施者の体力認識 (2016年)

(%)

運動・スポーツ実施の有無	大変優れている (n=77)	どちらかという 優れている (n=202)	ふつう (n=1,550)	どちらかという 劣っている (n=925)	大変劣っている (n=240)	有意確率
非実施者	11 (14.3)	15 (7.4)	385 (24.8)	308 (33.3)	107 (44.6)	p=0.000
実施者	66 (85.7)	187 (92.6)	1,165 (75.2)	617 (66.7)	133 (55.4)	

統計処理には $\chi^2$ 検定を用いた。

調整済み残差が1.96以上。

資料：笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2016

## H-4 非実施者の今後のクラブ等への加入希望と阻害要因

今後のスポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望について、2004年、2010年、2016年の結果を比較した(図H-2~図H-4)。全体の加入希望者の割合は、2004年 39.3%、2010年 32.7%、2016年 19.5%であり、12年間で半減している。運動・スポーツの実施の有無別にみると、運動・スポーツ非実施者の回答の内訳は、いずれの年においても「加入したいと思わない」が多い(2004年25.1%、2010年23.9%、2016年29.9%)が、それだけでなく、近年、実施者においても「加入したいと思わない」の割合が増加(2004年 35.6%、2010年

43.4%、2016年 50.6%)しており、クラブ等への加入希望の減少は、非実施者に限った傾向ではない。

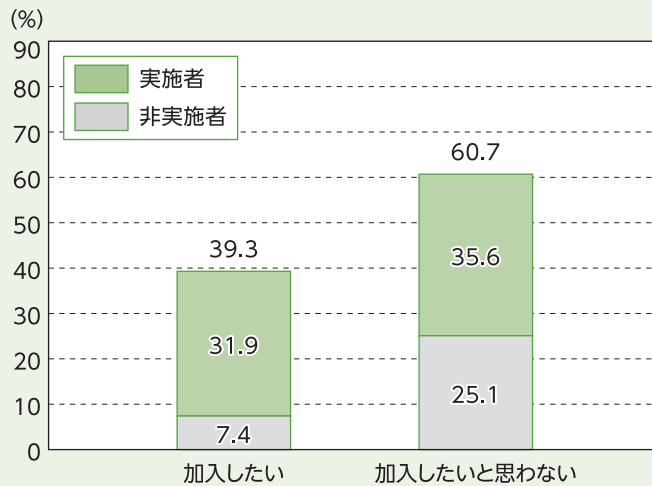
2004年調査でたずねた「運動やスポーツの実施を妨げるような要因や理由」(その他を含む17選択肢)の結果をみると、運動・スポーツの実施の有無に関わらず最も多かった回答は、「仕事や学業があるから」であり、全体の30%を占めた。次いで「費用が高いから」17.4%、「高齢だから」16.4%であったが、4番目に多い回答は「妨げる理由はない」で13.9%であった。

ここで、運動・スポーツ非実施者の回答の割合が高

かった項目について着目すると、最も多かったのは「時間の無駄だから」(全体1.1%)で、64.0%が非実施者の回答であった。次に「スポーツをするようなタイプではないから」(全体10.0%)が45.6%、「高齢だから」(全体16.4%)が44.8%となった。

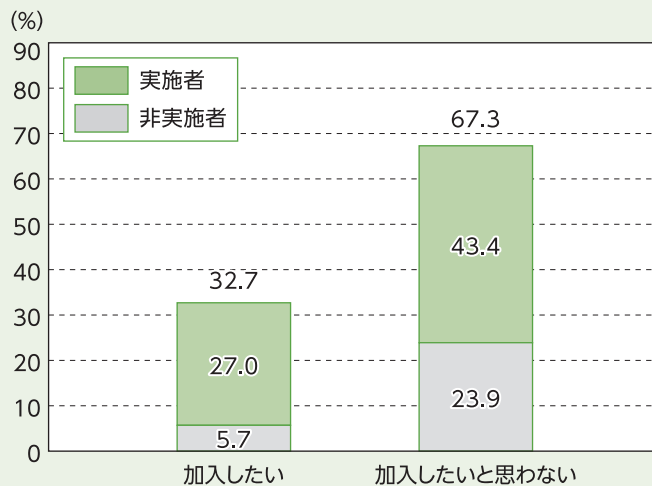
これらの結果から、運動・スポーツの非実施者は、根本

的に嗜好が異なっているということも考えられ、仕事や学業、育児などによる時間の確保の難しさや、身近に施設がないといった改善の余地がある理由ではなく、どれだけ条件が整っても運動・スポーツ実施に結びつかない、その必要性を感じない層がある一定程度存在すると捉えるべきであろう。



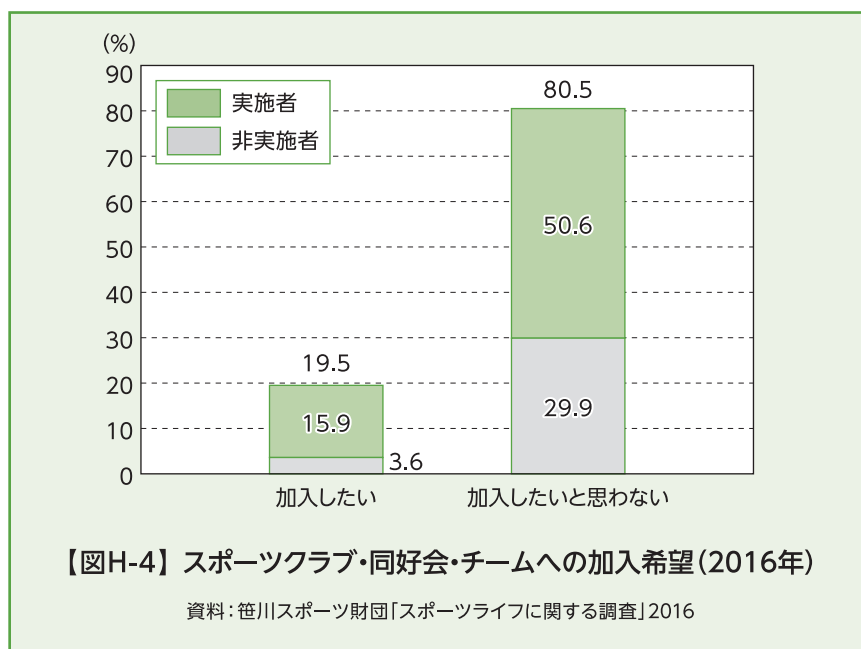
【図H-2】 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望(2004年)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2004



【図H-3】 スポーツクラブ・同好会・チームへの加入希望(2010年)

資料: 笹川スポーツ財団「スポーツライフに関する調査」2010



## まとめ

本稿では、2000年から2016年までの16年間にわたる「スポーツライフに関する調査」における運動・スポーツ非実施者について着目し、その推移や特性、実態、要因などについて分析を行った。その結果、①非実施者の割合は2000年調査から多少の増減はあるものの、全体としては25~30%前後で推移してきた。しかし、2012年以降は増加の傾向がみられる。年代別にみると、60歳代、70歳以上の減少が顕著である。一方、近年では20歳代から50歳代の働き盛り世代の増加がみられた。②都市規模別に比較すると、人口の少ない地域で非実施者の割合が高かった。③健康観や体力認識についてみると、ポジティブな項目に比べてネガティブな項目に対する非実施者の回答割合が高かった。反対に、ポジティブな項目に対する実施者の回答割合が高いことから、実際の体力・運動能力レベルや健康状態に関わらず、運動・スポーツの実施が健康観や体力認識に対して肯定的に作用すると考えられる。そのため、運動・スポーツの実

施はすべての国民にとって、コミュニティや環境、時間などの条件が整うならば実施の促進が望まれると考えるが、④非実施者の今後のクラブ等への加入希望や運動・スポーツの阻害要因をみると、クラブ等への加入の希望は低く、阻害要因としても「時間の無駄だから」「スポーツをするようなタイプではないから」といった根本的な無関心さ・興味の無さが特徴としてあげられ、非実施者層に対する運動・スポーツ活動の促進の難しさが露呈した。ただし、アメリカ疾患抑制・予防センター（Centers for Disease Control and Prevention：CDC）の調査でも、身体活動の非実施者の割合は25.4%と報告されており（State Indicator Report on Physical Activity 2010）、運動・スポーツ非実施となる層がある一定の割合で存在するのは日本に限った現象ではないのかもしれないが、その理由や原因については更なる国際比較が必要である。

### <参考文献>

文部科学省：地域スポーツに関する基礎データ集。2015。

アメリカ疾病予防管理センター：State Indicator Report on Physical Activity 2010。